Dhiigyaraan (Anemia): Marka unugyadaada dhiigga ee casi aad u yar yihiin

Unugyada dhiigga ee casi waxay oksijiinta u geeyaan dhamaan qaybaha jidhkaaga. Dhiigyaraantu caadi ahaan waa xaalad aan joogto ahayn oo uu keeno daweynta kiimoteraabiga (chemotherapy), iyo/ama daweynta kaaha/shucaaca adeegsata (radiation). Sababaha kale ee keeni kara waxa ka mid noqon kara dhiig-bax, buro ku fida dhuuxa lafta, dhiigyaraan ka timi cudur mudo dheer jiray, iyo dhiigyaraanta burburka unugyada (hemolytic anemia). Waxa laga yaabaa in tirada unugyadaada dhiigga ee casi ay hoos u dhacdo inta ay socoto daweyntu. Marka hiimogoloobiin (hemoglobin) iyo hiimotokiriit (hematocrit) ka hoos maraan heer la yaqaano, waxa aad tahay qof dhiigyaraani hayso. Waxa laga yaabaa in taasi kuu keento daal badan jidh ahaan iyo niyad ahaan. Calaamadaha kale ee dhiigyaraanta waxa ka mid ah daal aad u daran, madax-xanuun, midabka qofka oo sii cadaada, iyo dhibaatooyin hurdada ah.

<u>Isla markiiba wac dhakhtarkaaga haddii aad isku aragtid:</u>

- ✓ *Neefsashada oo dhib ah*
- ✓ *Wadne garaac dhakhso ah*
- ✓ *Laab xanuun*
- ✓ *Dawakh*
- ✓ *Ka-fiirsashada oo dhib ah ama wareer*

<u>Waxyaabaha la sameeyo:</u>

- Go'aan ka gaadh hawlaha adiga muhiimka kuu ah. Tamartaada u kaydi hawlahaa.
- Isu miisaan hawsha iyo nasashada.
- Nasho badan hel. Habeen kordhi hurdada. Maalintii hal mar qaado hurdo gaaban.
- Maalin kasta samee jimicsi, sida socod.
- Cab cabitaano badan, gaar ahaan biyo.
- Isku day inaad wax cuntid. Isticmaal cuntooyinka diyaarka ah. Qaybaha soo hadha barafee si aad mar dambe u cuntid.
- Tartiib u fadhiiso. Tartiib u sare joogso.
- Haa ku dheh saaxiibada iyo xubnaha qoyska ee doonaya inay kaa gargaaraan hawlaha ay ka mid yihiin adeegga dukaanka, shaqada guriga, daryeelka ilmaha, ama karinta.
- U sheeg DHAMAAN dhakhaatiirtaada inaad leedahay dhiigyari ama unugyadaada dhiigga ee casi ay yar yihiin.

- ✓ Wixii ah talooyin dheeraad ah ee ku saabsan Daalka, eeg qoraalka yar ee Inova Cancer Services ee la yidhaahdo "Sida Daalka Loo Maamulo Inta Aad Qabtid Kaansarta" (Managing Fatigue During the Cancer Experience).

Waxa la naqtiimay 2004, Life With Cancer®